



NATIONAL CENTER ON
Early Childhood Health and Wellness



Flúor

El uso de flúor es una de las más seguras y mejores formas para mantener la salud oral y prevenir las caries. [Y el Cirujano General](#) de los EE. UU. apoya la fluoración del agua comunitaria y reconoce que contribuye a la disminución de la prevalencia y la gravedad de las caries. Es importante que los gerentes de salud, los coordinadores de servicios familiares y los visitantes domiciliarios de Head Start ayuden a los padres y a las mujeres embarazadas a comprender los beneficios del flúor.

Cómo las personas reciben flúor

El flúor es un elemento que se encuentra en la naturaleza, incluidos el suelo, las rocas y las plantas. Toda agua tiene flúor naturalmente, pero las cantidades varían. Como la mayor parte del agua no tiene suficiente flúor natural para prevenir las caries, muchos pueblos y ciudades

agregan flúor a sus suministros de agua. Esto se llama “fluoración del agua comunitaria”. El flúor añadido a los suministros de agua es monitoreado en forma periódica por operadores de agua y cumple con estrictas normas de seguridad. La fluoración del agua comunitaria es uno de los mayores logros de salud pública del país. Miles de estudios han documentado la seguridad y la efectividad de la fluoración del agua comunitaria.

La mayoría de las personas recibe flúor al beber agua corriente fluorada y consumir alimentos y bebidas preparados con agua fluorada. Esta es la forma más fácil de beneficiarse del flúor porque es barato y requiere poco o ningún esfuerzo. Beber agua corriente fluorada fortalece los dientes permanentes de los niños que aún se están formando debajo del tejido de las encías. Se pueden recetar suplementos con flúor (comprimidos o gotas) si el suministro de agua pública o el agua de pozo

Datos sobre el FLÚOR



El flúor es el décimo tercer elemento más común en la corteza terrestre. Se produce naturalmente en aguas subterráneas, rocas y suelo.



tienen niveles bajos de flúor. Estos dos tipos de flúor (fluoración de agua comunitaria y suplementos con flúor) se denominan flúor sistémico porque se ingieren.

El flúor tópico se aplica en las superficies de los dientes para que sean fuertes y resistentes a las caries. El flúor tópico incluye pasta dental con flúor, geles y barniz. Los profesionales de la salud bucal pueden aplicar geles de flúor y barniz a las superficies de los dientes. InsureKidsNow.gov ofrece la página web [Find a Dentist \[Buscar un dentista\]](#) para ayudar a los padres a buscar un dentista para sus hijos. Los usuarios pueden ingresar su estado, su plan de beneficios y su ubicación, y luego el sitio muestra una lista de los dentistas cercanos.

En la mayoría de los estados, aunque no en todos, los médicos, el personal de enfermería y otros profesionales de la salud también pueden aplicar flúor tópico. La Academia Estadounidense de Pediatría mantiene una Tabla de Reembolso de Servicios para la Prevención de las Caries en su [página web sobre salud bucal](#), que identifica los tipos de profesionales de la salud ajenos a la salud bucal que pueden aplicar flúor tópico.

El flúor en el agua corriente tiene un efecto tópico y sistémico. Cuando las personas beben agua fluorada, parte del flúor entra en el cuerpo (efecto sistémico) y parte entra en la saliva.

La saliva fluorada lava los dientes y los hace fuertes y más resistentes a las caries (efecto tópico).

Políticas y procedimientos del programa

Para apoyar el uso de flúor en los niños y las mujeres embarazadas inscritos en Head Start, su programa puede hacer lo siguiente:

- Establecer una política que disponga que se utilizará la pasta dentífrica con flúor para promover la higiene bucal junto con las comidas al asegurar que el personal o los voluntarios de Head Start ayuden a:
 - Los niños menores de 3 años en el cepillado de sus dientes utilizando una cantidad de pasta dentífrica con flúor del tamaño de un grano de arroz.
 - Los niños de 3 años o más en el cepillado de sus dientes utilizando una cantidad de pasta dentífrica con flúor del tamaño de un guisante.
- Averiguar si cada niño y mujer embarazada con suministro de agua comunitaria fluorada beben agua corriente; si no lo hacen, determinar por qué no.
- Documentar que cada niño recibe una aplicación de flúor tópico de un profesional de la salud bucal u otro profesional de la salud, como mínimo, una vez al año.



- Determinar qué niños necesitan y reciben una receta para suplementos con flúor de un profesional de la salud bucal u otro profesional de la salud porque el suministro de agua de su comunidad no está fluorado al nivel óptimo.
- Alentar a los programas Head Start a usar agua embotellada con flúor si el suministro de agua del programa no es seguro para beber o no contiene flúor.



Consejos para trabajar con las familias

Los gerentes de salud, los coordinadores de servicios familiares y los visitantes domiciliarios de Head Start pueden ayudar a los padres a comprender la importancia del flúor para prevenir las caries y cómo usar el flúor de manera adecuada.

- Ayudar a los padres a verificar la seguridad del agua de los pozos privados. Casi el 15% de los estadounidenses obtiene su agua potable de pozos privados, que no están sujetos a los estándares de la EPA para el agua potable. El agua potable de pozo debe probarse una vez al año. Si los padres están preocupados por la seguridad del agua de sus pozos, pueden encontrar información sobre qué hacer en la página web [Private Drinking Water Wells \[Pozos de agua potable privados\]](#) de la EPA. Los padres también pueden hablar con expertos locales, como funcionarios del departamento de salud del condado o local, contratistas de pozos de agua y funcionarios públicos de suministro de agua, sobre la mejor manera de lograr que el agua de pozo se mantenga segura para beber.



Datos sobre el FLÚOR



El flúor ayuda a prevenir las caries al hacer que los dientes sean más fuertes y más resistentes a las caries.

- Explicar a los padres que el agua corriente fluorada es segura para beber. Algunos padres pueden estar preocupados porque el agregado de flúor al suministro de agua comunitaria no sea seguro. Miles de estudios han determinado que el agua corriente fluorada es segura para beber y efectiva para prevenir las caries. Las principales organizaciones, incluida la Academia Nacional de Medicina (anteriormente, el Instituto de Medicina), el Consejo Nacional de Investigación, la Academia Estadounidense de Pediatría, la Academia Estadounidense de Odontología Pediátrica y la Asociación Dental Americana apoyan el uso de flúor para proteger los dientes de los niños. Preguntar a los padres si tienen alguna inquietud y hablar con ellos al respecto.
- El uso de entrevistas motivacionales es un buen enfoque para abordar las preocupaciones de los padres. El sitio web del Centro de Aprendizaje y Conocimiento de la Primera Infancia ofrece muchos recursos útiles, como el uso de técnicas de entrevistas motivacionales para asociarse más eficazmente con los padres, que el personal de Head Start puede utilizar para involucrar a los padres de niños pequeños.

- Enseñar a los padres sobre el flúor y el agua corriente fluorada. Muchos padres han oído hablar del flúor y del agua fluorada, pero no saben que el flúor previene las caries. Poner carteles sobre el agua corriente fluorada puede ayudar a motivar a los padres a hablar sobre el tema y a aprender sobre él.





- Explicar a los padres los beneficios de beber agua corriente fluorada respecto del agua embotellada. La mayor parte del agua embotellada proviene de manantiales o es agua corriente sometida a un tratamiento. Esto significa que el agua embotellada puede no tener los beneficios del agua corriente fluorada. Los fabricantes de agua embotellada no están obligados a indicar si su producto contiene flúor. El agua embotellada cuesta mucho más que el agua corriente. Sin embargo, el agua embotellada es valiosa para situaciones de emergencia, como inundaciones y terremotos.
- Ayudar a los padres a averiguar si su agua potable está fluorada. Determinar si su agua proviene de un sistema de agua comunitaria o de un pozo privado. Para saber si el suministro de agua comunitaria está fluorado, consulte la página web de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades [My Water's Fluoride \[El flúor de mi agua\]](#). Otra opción es llamar a su [programa estatal de salud bucal](#) y preguntar si el suministro de agua comunitaria está fluorado. Los programas estatales de salud bucal también pueden ayudar a los padres con agua de pozo a descubrir si su agua está fluorada al nivel óptimo. Si el agua de pozo no tiene suficiente flúor, aliente a los padres a hablar con el profesional de salud

bucal u otro profesional de la salud de su hijo sobre los suplementos con flúor (comprimidos o gotas) para su hijo.

- Mostrar a los padres cuánta pasta dentífrica con flúor deben poner en el cepillo de dientes de su hijo. Para niños menores de 3 años, mostrar a los padres cómo poner una cantidad de pasta dentífrica con flúor del tamaño de un grano de arroz en el cepillo de dientes de su hijo. Para niños de 3 años o más, mostrar los padres cómo poner una cantidad de pasta dentífrica con flúor del tamaño de un guisante en el cepillo de dientes de su hijo.

Recursos

Recursos en el ECKLC

- [Reparar boletines informativos sobre salud oral](#)
- [Junio de 2015](#) (dientes primarios [bebés])
- [Barniz de flúor para dientes sanos](#)
- [Barniz de flúor: Proteja la sonrisa de su hijo](#)
- [Folletos para padres sobre hábitos saludables para sonrisas felices](#)
- Cepillar los dientes de su hijo ([inglés](#) y [español](#))
- Obtener flúor para su hijo ([inglés](#) y [español](#))
- Posiciones de cepillado de dientes para su hijo con una discapacidad ([inglés](#) y [español](#))
- Consejos de cepillado de dientes para su hijo con una discapacidad ([inglés](#) y [español](#))
- [Salud bucal: Consejos para las familias](#)
- [Salud bucal: Consejos para gerentes de salud](#)



Datos sobre el FLÚOR



El flúor ayuda a evitar las caries al volver a colocar minerales en las superficies dentales que comienzan a tener caries.

Otros recursos

Preguntas frecuentes sobre el flúor: Recurso para los padres y los cuidadores ([inglés](#) y [español](#))

[Fluoración de agua comunitaria \(sitio web\)](#)

Flúor: Combate las caries (póster disponible en [inglés](#) y [español](#))

[El flúor evita las caries: Obténgalo del grifo](#) (póster disponible en inglés y español)

[Dele a un niño una sonrisa saludable: ¡Use flúor!](#) (póster disponible en inglés y español)

[Aumentar el acceso al agua potable y otras bebidas más saludables en entornos de educación y cuidado de la primera infancia](#)

Diga esto, no eso: Consejos para hablar sobre la fluoración del agua en la comunidad (hoja de consejos disponible en [inglés](#) y [español](#))

¿Por qué los niños necesitan flúor? (póster disponible en [inglés](#) y [español](#))

Para su boletín informativo familiar

Puede adaptar la siguiente información para incluirla en su boletín familiar.

¿Sabía que el flúor es una forma segura y comprobada de fortalecer los dientes para personas de todas las edades? El flúor se produce naturalmente y se encuentra en las rocas, el suelo y el agua. También se puede encontrar en alimentos y bebidas preparados con agua corriente fluorada y en pasta dentífrica. Los niños pequeños pueden beneficiarse al máximo del flúor porque fortalece la formación de sus dientes permanentes debajo del tejido de las encías.

Cepillar los dientes de su hijo con pasta dentífrica con flúor dos veces al día es una de las formas más importantes para evitar las caries. Debido a que su hijo puede no tener la habilidad necesaria para cepillarse bien los dientes, debe supervisar el cepillado o ayudar al niño a cepillarse. Los niños no tienen la destreza manual que necesitan





para cepillarse bien los dientes hasta que se puedan atar los cordones de los zapatos, que ocurre, generalmente, alrededor de los 7 u 8 años.

Si su hijo es menor de 3 años, coloque una cantidad de pasta dentífrica con flúor del tamaño de un grano de arroz en el cepillo de dientes. Si su hijo tiene 3 años o más, coloque una cantidad de pasta dentífrica con flúor del tamaño de un guisante en el cepillo de dientes. Asegúrese de que su hijo escupa la pasta dentífrica restante una vez que haya terminado el cepillado. Evite que su hijo se enjuague después del cepillado para que el flúor tenga tiempo de absorberse en la capa exterior del diente.

Esto fortalecerá los dientes. El barniz de flúor puede ser aplicado en los dientes de los niños por un profesional de la salud bucal u otro profesional de la salud, como un pediatra o personal de enfermería.

Darle a su hijo agua corriente fluorada y alimentos y bebidas hechos con agua corriente fluorada también es una excelente manera de prevenir las caries. Beber agua embotellada no brinda beneficios adicionales para la salud bucal. De hecho, la mayor parte del agua embotellada no contiene suficiente flúor para prevenir las caries. Beber agua corriente con la cantidad correcta de flúor es mejor y más barato que beber agua embotellada.



NATIONAL CENTER ON

Early Childhood Health and Wellness

¡La preparación escolar comienza con la salud!

1-888-227-5125 • health@ecetta.info